



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN MÚSICA

FACULTAD DE BELLAS ARTES

**TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y PROYECCIÓN DE SONIDO EN
INSTRUMENTOS DE METAL, PARA ESTUDIANTES DE BANDAS
ESCOLARES**

POR

JAIME ARROYO

TESIS PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE MÁSTER EN MÚSICA

FACULTAD DE BELLAS ARTES

PANAMÁ

2017

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN: MÚSICA.

FACULTAD DE: BELLAS ARTES

NO. DE CÓDIGO 321-04-02-02-11-35 del 2011.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Jaime Ricardo Arroyo Atencio

CÉDULA: 8-473-757

TÍTULO AL QUE ASPIRA: Grado Académico de Máster en Música

TEMA DE LA TESIS: TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y PROYECCIÓN DE SONIDO EN INSTRUMENTOS DE METAL, PARA ESTUDIANTES DE BANDAS ESCOLARES

RESUMEN EJECUTIVO: La importancia de la respiración en nuestra vida y ejecución musical.

NOMBRE DEL ASESOR: Mqtr. Rober De León.

FIRMA DEL ASESOR _____

ASESOR ESPECIAL: Mqtr Iván D Valdés C (q.e.p.e)

FIRMA DEL ESTUDIANTE _____

APROBADO POR: Mqtr. Carmelo Moyano

Mqtr. Carmelo Moyano
COORDINADOR DEL PROGRAMA

DIRECTOR DE POSTGRADO DE LA VICERRECTORÍA
DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

FECHA _____

DEDICATORIA

LE DEDICO ESTE TRABAJO A MI FAMILIA, A MI MADRE **JUDITH ATENCIO**, QUE ME HA ACOMPAÑADO EN BUENAS Y MALOS MOMENTOS.

A LA MÚSICA, POR SER EL MOTOR DE NUESTRA EXISTENCIA Y NOS OBLIGA A SER LO MEJOR POR ELLA.

A CADA PROFESOR QUE HA INFLUIDO EN MI VIDA MUSICAL, EN ESPECIAL A MI AMIGO **IVAN DIDIER VALDÉS CONCEPCIÓN** Y AL PROFESOR **ARMANDO VILLA**,(PADRE), QUE SIEMPRE CREYERON EN LO QUE HAGO Y ME ENSEÑARON MÁS ALLÁ DE LO QUE PODÍAN Y SE CONVIRTIERON EN PARTE DE MI FAMILIA.

A CADA ESTUDIANTE QUE HA ESTADO BAJO MI INSTRUCCIÓN Y QUE HE PODIDO ENSEÑARLE UN POCO DE LO QUE SÉ Y PUEDO APRENDER, QUE HA SOPORTADO CADA MOMENTO CONMIGO EN LAS BANDAS QUE HE TENIDO EL HONOR DE DIRIGIR.

DEDICAR ESTE TRABAJO A CADA COMPAÑERO QUE HA DE TRABAJAR Y ENSEÑAR A LOS JÓVENES DE NUESTRAS ESCUELAS,

QUE ESPERO LES AYUDE UN POCO A MEJORAR A SUS MUCHACHOS.

AGRADECIMIENTO

- **Agradeciendo a la divina providencia, que me ha dado la oportunidad de terminar este pequeño, pero significativo trabajo**
- **Agradecer a mi familia, madre que me inició en la música desde pequeño, Abuelo Hernando Arroyo C , que fue el primero en comprarme un instrumento musical, a mi papá que me dio parte de mi genética musical**
- **Agradecer en especial a mi amigo Iván Didier Valdés concepción (Q.D E P), que influyó en mi guía musical, e inicio de este trabajo y a todos los demás profesores que han ayudado en mi carrera musical**
- **Como siempre al Maestro Armando Villa padre y al Prof Thilson Guerra, mis profesores en el Instituto Fermín Naudeau, gente que creyó en mí para servir a la música**
- **También al Mgtr Rober De León que me ayuda a concluir el proyecto y terminar este trabajo**
- **Por último, pero no menos importante, Gracias a la música, por darme la oportunidad**

INDICE GENERAL

INTRODUCCION	1
Resumen	2
Summary	2
CAPITULO I ASPECTOS GENERALES	3
Planteamiento del problema	4
Hipotesis	5
OBJETIVOS	6
Generales	6
Especificos	6
JUSTIFICACIÓN	7
CAPITULO II MARCO TEORICO	8
Tema I El sistema Respiratorio Y Tipos de Respiracion	9
El SISTEMA RESPIRATORIO	10
Descripcion y Funcionamiento del Aparato Respiratorio	11
Pulmones	11
Diafragma	12
Tipos de Respiracion	13
Tema II Cuidado y Mantenimiento del sistema Respiratorio	18
¿Cuales son los cuidados para el sistema respiratorio?	19
Sigue estas reglas y te vas a sentir mejor	19
Para prevenir enfermedades respiratorias podemos	19
TEMA III Respiracion controlada, inspiracion y espiracion	22
Ejercicios para el desarrollo de la capacidad respiratoria	23
Ejercicio preparatorio	23
Ejercicios preparatorios por conteo de tiempo	24
Tema IV Preparacion por ejercicios fisicos que mejoran la respiracion de los instrumentistas	28
La respiracion Controlada	29
Ejercicios para desarrollar la respiracion controlada destinada a estudiantes de instrumentos de viento	30

Ejercicios inspiratorios	33
Ejercicios Espiratorios	39
EJERCICIOS NEUMÁTICOS	43
Tema V Ejercicios Para Mejorar el Sonido en el Instrumento	46
Ejercicios para Mejorar la emisión del sonido	48
Tema VI Ejercicios Complementarios para los instrumentistas	54
Ejercicios Complementarios	55
TEMA VII Ejercicios con la boquilla para mejorar el soplo y sonido segun grandes instrumentistas	58
La importancia del trabajo con la boquilla en los instrumentos viento-metal	59
Los beneficios del trabajo la boquilla	61
¿Cómo comenzar su estudio	61
¿Cuánto tiempo he de dedicar a cada sesion?	66
¿Como se si estoy estudiando de forma correcta?	66
¿Qué ejercicios estudiar con la boquilla?	68
CAPITULO III MARCO METODOLOGICO	70
Tipo de investigación	71
Diseño de la investigación	71
Definicion operacional	72
Técnicas e instrumentos	72
Modelo de trabajo	72
CAPITULO IV RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN	73
Tablas de elaboración propia	83
CONCLUSIONES	84
RECOMENDACIONES FINALES	87
Bibliografia	89
Bibliografia Recomendada	90
Trabajos citados	91

INDICE DE TABLAS Y GRÁFICAS

Tabla 1	Conoce usted la importancia de la respiración en los instrumentos?	74
Tabla 2	Sabe Ud Cómo respirar a la hora de ejecutar el instrumento?	75
Tabla 3	Conoce La importancia de una rutina diaria?	76
Tabla 4	Proceso de aprendizaje de las rutinas respiratorias y de embocadura	76
Tabla 5	Ha seguido las enseñanzas del instructor sobre rutinas en casa?	78
Tabla 6	Ha recibido información sobre respiración, embocadura y afinación?	79
Tabla 7	Había Ud Trabajado rutinas de respiración y embocadura?	80
Tabla 8	Importancia de la instrucción previa sobre respiración y embocadura?	81
Tabla 9	Ha mejorado su sonido y resistencia, después de este curso?	82
Tabla 10	Han funcionado las rutinas aprendidas durante el curso?	83

INTRODUCCIÓN

Generalmente existe la tendencia cuando se habla de la respiración entre los ejecutantes de instrumentos de viento metal, en pensar en el hecho de suministrar aire para que el instrumento suene. Esta es una manera muy simple de ver el proceso. En realidad hay que pensar en el asunto de una forma más abarcadora y compleja.

La respiración para los ejecutantes de instrumentos de viento metal es un proceso de integralidad orgánica fabuloso. El dominio de dicho proceso requiere de una técnica, conocimiento y mucha dedicación.

Trataremos por todos los medios de inducirlo al estudio reflexivo y metodico de la respiración.

Se que teóricamente es muy difícil la comprensión de algunos aspectos. El Docente debe hacer su mayor esfuerzo por comprender y hacerlo bien, para luego transmitirlo a sus alumnos.

Trataremos de explicarlo lo mejor posible para que sea entendible a todos.

Quisiera aclarar ante todo que este es un material dedicado a los profesores y estudiantes interesadas en aprender sobre el proceso respiratorio aplicado a los instrumentos de viento.

RESUMEN

La importancia de la respiración en nuestra vida y ejecución musical gracias a ella nutrimos nuestro cuerpo de oxígeno que sirve al organismo para desencadenar otros complejos procesos como el metabolismo. No se trata de que con este material resolvera los problemas de la respiración tendrá que realizar un esfuerzo supremo y poner mucho de su parte para lograr este objetivo. Importante creer que si logra entender a profundidad lo que aquí se plantea y trabaja sobre esta base teórico – práctica podrá lograr muy buenos resultados. De hecho todo esto probado durante años por grandes maestros y conocedores del tema. No con esto quiero decir que son un métodos mágicos y perfectos, simplemente son rutinas que se deben hacer constante y parte de tus días para lograr el éxito.

SUMMARY

The importance of breathing in our life and musical performance thanks to it we nourish our body of oxygen which serves the body to trigger other complex processes like metabolism. It is not that with this material will solve the problems of breathing you will have to make a supreme effort and put much of your part to achieve this goal. It is important to believe that if you can understand in depth what is raised here and works on this basis Theoretical-practical can achieve very good results. In fact everything is proven for years by great masters and connoisseurs of the subject. Not by this I mean that they are a magical and perfect methods they are simply routines that must be done constant and part of your days, to achieve success.

CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

Planteamiento del problema

Para los instrumentistas de viento la respiración juega un doble papel independientemente de las funciones principales antes mencionadas es prácticamente la base de todo el trabajo. Por tanto se hace necesario tener un gran dominio sobre la misma en nuestro medio generalmente los interesados en el tema toman experiencia durante el transcurso de la propia carrera y aplican soluciones extraídas de otras actividades de la vida diaria.

Otra dificultad es la actitud egoísta asumida por aquellos que han logrado desarrollar un método o poseen experiencia al respecto pero se niegan a brindar la información a otros sin tener en cuenta que en cuestiones de música e instrumentos de viento se necesitan muchas más cosas que respirar bien.

En nuestras bandas escolares existen muchos instrumentos de viento metal en donde existen mitos acerca de la manera de respirar, cuánto inhalar como es el soplo y que en la mayoría de los casos es errónea produciendo espasmos quizás por desconocimiento del personal idóneo o el personal encargado de la banda de música de la escuela quienes a veces contribuyen en acrecentar las condiciones adversas de una mejor forma de respirar e insuflar un instrumento de viento metal con calidad sonora.

Hipótesis

Con las técnicas de respiración extraídas de distintos métodos de grandes maestros y personales pretendemos contribuir a mejorar la ejecución de los instrumentos de bronce en las bandas escolares y apoyar a los estudiantes que desean estudiar dichos instrumentos que entran con deficiencia en este tipo de mecánica y técnica por el apresuramiento al que son sometidos al entrar en una banda escolar. También pretendemos apoyar a los colegas instructores de los colegios con técnicas de respiración y embocadura a usar con los estudiantes que ingresan a las bandas y que puedan tener mejor resultado.

Lo invitamos a una reflexión preliminar piense objetivamente si usted está constantemente consciente de cómo respira

- 1 ¿cuántas veces ha meditado sobre cuáles son los órganos que utiliza para respirar?
- 2 ¿ha considerado si es posible para la respiración aplicada emplear con éxito técnicas que desarrollen la anatomía del cuerpo humano?
- 3 ¿cuántas veces ha decidido estudiar el proceso de respiración y embocadura, para conocerlo mejor?

OBJETIVOS

Generales

- Contribuir con técnicas de respiración en la formación de instrumentistas de bandas escolares
- Aportar en la enseñanza del uso del aparato respiratorio tanto instructores como alumnos
- Mejorar la sonoridad de los instrumentos de bronce enfatizando en la proyección sonora y embocadura

Específicos

- Fomentar la importancia de la respiración en los instrumentos de viento, especialmente viento metal
- Contribuir con la aplicación del buen uso y cuidado del sistema respiratorio de los jóvenes
- Marcar las bases de una buena respiración para los instrumentos
- Aplicar las técnicas respiratorias en la proyección del sonido en las bandas escolares
- Contribuir con los instructores y alumnos para una mejor enseñanza de la respiración y calidad sonora de los instrumentos
- Resaltar la relación de la respiración con la embocadura, proyección sonora y la afinación

JUSTIFICACIÓN

Con este proyecto pretendemos ayudar a mejorar los problemas de la mecánica de respiración en los jóvenes de las bandas escolares en nuestro país y al mismo tiempo influir en la mejora del sonido de los instrumentos y permitirá que si alguno de nuestros jóvenes desea integrarse a nuestra escuela de instrumentos musicales pueda avanzar un poco más rápido en la mecánica instrumental teniendo una idea mas clara de como debe respirar soplar y proyectar su sonido a medida que logre un avance al desarrollo de sus estudios

Solo me queda desearle un buen provecho de este material, el cual espero le sea de la mejor utilidad encontrando soluciones logicas cuando estudie los temas que aqui reflejamos

CAPITULO II

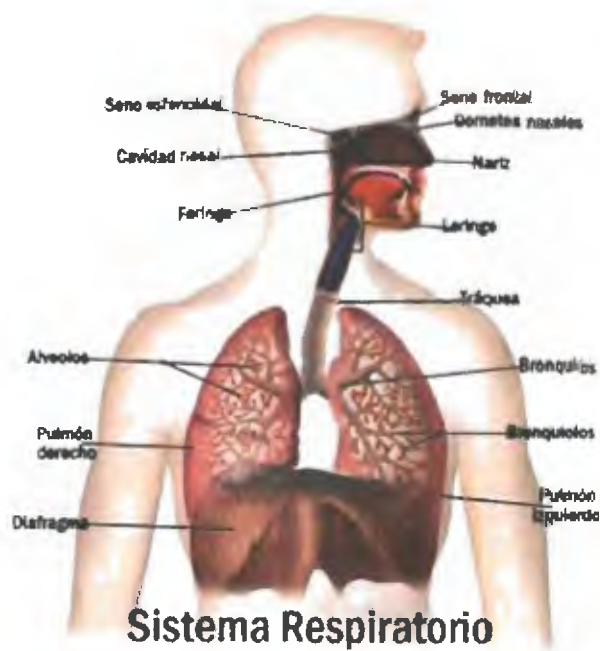
MARCO TEORICO

Tema 1

El sistema Respiratorio

Y

Tipos de Respiración.



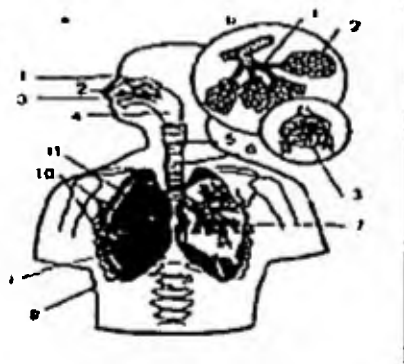
EL SISTEMA RESPIRATORIO

Del documento, La respiración aplicada a los instrumentos de viento Lázaro Numa A tomamos datos importantes acerca de la respiración, donde damos algunos detalles como los siguientes

El sistema respiratorio permite la relación del individuo con el ambiente gaseoso exterior y asegura el oxígeno necesario en los procesos metabólicos por esta vía también se expulsa al exterior el dióxido de carbono como subproducto de la respiración Aspectos que usted debe tenerlos muy en cuenta siempre

Para la renovación constante del oxígeno es indispensable un mecanismo que asegure el movimiento de una columna de aire fresco debido a esto además de los pulmones existen las vías respiratorias las cuales están formadas principalmente de los siguientes órganos cavidad nasal faringe laringe tráquea y pulmones

SISTEMA RESPIRATORIO



1 Cavidad nasal superior 2 Cavidad nasal inferior 3 Meatos 4 Faringe 5 Laringe 6 Tráquea 7 Bronquios 8 Lóbulo inferior 9 Lóbulo medio 10 Surcos transversales 11 Lóbulo superior

Como nuestro trabajo es sobre respiración y no detallar las funciones del sistema, solo los mencionamos e ilustramos en la imagen anterior

DESCRIPCIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL APARATO RESPIRATORIO

En el mecanismo respiratorio intervienen fundamentalmente la boca la traquea los bronquios los pulmones el diafragma y los musculos abdominales

La inspiracion puede realizarse por la nariz o por la boca En el caso de los instrumentistas de viento es más recomendable la segunda ya que el volumen de aire que llega a los pulmones es mucho mas y nos proporciona una mayor materia prima de la que podemos obtener el sonido quedando la inspiracion nasal relegada a ciertos ejercicios tecnicos muy concretos o como recurso en algunos pasajes musicales

No obstante habria que hacer la mención de que cuando tomamos una respiracion profunda por la boca parte del aire que inspiramos tambien entra por la nariz Una vez que el aire atraviesa la garganta pasa por la traquea y llena las cavidades pulmonares a través de los bronquios y los bronquiolos con su consiguiente agrandamiento

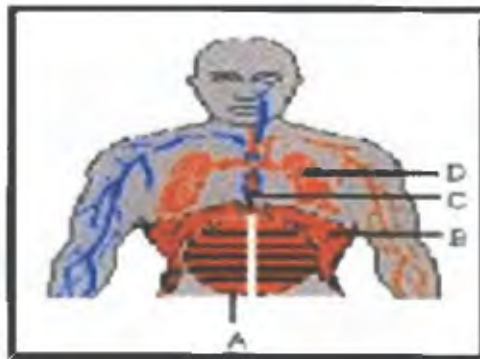
Pulmones

Los pulmones no son más que dos masas esponjosas y esencialmente extensibles que contenidos en la caja torácica constituyen nuestros receptáculos de aire El verdadero aporte de oxigeno del aire a la sangre se realiza en los alveolos pulmonares, que forman el tejido esponjoso pulmonar

Diafragma

El **diafragma** es un ancho músculo transversal que **separa** la cavidad torácica de la **abdominal**, es decir los **órganos respiratorios de los digestivos**. Tiene forma de cúpula o paraguas abierto.

Cuando se realiza una inspiración profunda, el diafragma desciende para dejar lugar a los pulmones que se están dilatando. Su descenso será mayor a medida que la respiración sea más profunda. Durante la espiración o expulsión del aire, el músculo diafragmático recupera su estado natural produciéndose de forma inversa a la inspiración, esto es: presionando sobre la parte inferior de los pulmones y contribuyendo, con ello, al **vaciado** de los mismos. El papel del **diafragma** es el de émbolo o pistón que moviliza el aire de la respiración.



Músculos implicados en la respiración **aplicada** **A-** Músculos abdominales,

B- Músculos intercostales, **C-** Diafragma, **D-** Pulmones

Otros elementos que también intervienen en el proceso respiratorio, aunque de diferente forma, son los músculos abdominales e intercostales.

1 **Músculos abdominales** Constituyen la llamada prensa abdominal un elemento de gran importancia en la espiración ya que pueden controlarse voluntariamente como veremos mas adelante

2 **Intercostales** Son los musculos que tienen una función elevadora de las costillas Permiten la expansión de la caja torácica Su importancia es menor en la respiración de los instrumentistas de viento

Tipos de Respiración

La respiración que utilizamos para vivir es una respiración pasiva Se produce sin necesidad de nuestra voluntad es producida por mandato de los centros nerviosos del bulbo raquídeo

Para los instrumentistas, esta forma de respirar no es suficiente debido a la mayor exigencia de volumen y presión de aire necesaria en la interpretación Por esto emplearemos la respiración activa en la que vamos a utilizar de forma voluntaria diversos mecanismos para dirigir y mejorar el aprovechamiento del aire

Cuando realizamos una respiración activa, podemos de forma consciente aspirar el aire y enviarlo a diferentes partes de los pulmones según nuestra voluntad mediante una inspiración mas o menos profunda

Atendiendo al lugar donde emplazamos el aire absorbido y a los distintos mecanismos que intervienen podemos distinguir tres tipos de respiración

1 Respiración Alta o Clavicular El aire es enviado mediante una inspiración muy superficial a la parte superior de los pulmones. Esta zona se expande por efecto del aire provocando una elevación de los hombros y de la parte superior del tórax

2 Respiración Torácica Media o Intercostal El aire es enviado a la parte media de los pulmones. Éstos al expandirse separan las costillas y dilatan la caja torácica. La elasticidad de la caja torácica es posible gracias a los músculos intercostales y a los cartílagos que sirven para unir las costillas

3 Llegados a este punto hay que hacer constar una aclaración: los pulmones no se hallan divididos en tres compartimentos separados, sino que cuando hablamos de que el aire es enviado a una parte de los pulmones queremos decir que esto es así en líneas generales ya que algo de ese aire se reparte por el resto del pulmón

4 Respiración Baja o Diafragmática El aire inspirado con profundidad (como cuando bostezamos) se aloja en las zonas más bajas de los pulmones. La dilatación de esta parte de los pulmones obliga al diafragma a su expansión hacia abajo. La bajada del diafragma empuja a la cavidad abdominal hacia abajo. La sensación que experimentamos es la de hinchazón del estómago debido al empuje de la bajada del diafragma sobre las vísceras. Este tipo de respiración es la que realizamos inconscientemente durante el sueño o es la que emplean los

niños recién nacidos. A medida que realizamos una respiración de tipo más baja el sonido que produce el aire al entrar por la boca es más profundo transformándose del sonido **ah** al sonido **oh**”

Existe un cuarto tipo de respiración: La respiración completa. Se trata de la suma de las tres anteriores. Los pulmones se llenan al máximo de su capacidad comenzando por la parte inferior, después la zona media y por último la parte alta, pasando progresivamente y en este orden por los tres tipos de respiración anteriores. Esta respiración pone en juego todo el aparato respiratorio alcanzando los límites de su capacidad y siempre llenando los pulmones de abajo a arriba, como si llenáramos un vaso de agua.

Ciertos métodos de enseñanza recomiendan la respiración completa para la ejecución musical de los instrumentistas de viento, ya que representa el mayor aporte de aire posible para el intérprete.

De acuerdo con diferentes tratados sobre la respiración, la respiración completa es muy positiva para el instrumentista en determinados momentos (como cuando necesitamos emplear una gran cantidad de aire), pero no podemos utilizarla de forma habitual y continuada, por que necesitaríamos demasiado tiempo para realizar estas inspiraciones y además sentiríamos una sensación de ahogo y cansancio, debido al gran volumen de aire desplazado.

En general la respiración recomendada para los instrumentistas de viento es la respiración Baja o Diafragmática. Las razones fundamentales para el empleo de este tipo de respiración son las siguientes:

- Mayor relajación de la zona de los hombros y el cuello, mucho menos tenso que en la respiración alta o torácica, porque el aire no va a esa parte del cuerpo. No olvidemos que esta respiración está muy recomendada como ejercicio de relajación por suponer un masaje y descongestión de la zona abdominal.
- La respiración diafragmática proporciona una mayor proyección y presión de la columna del aire gracias al mecanismo de retorno del diafragma (todo órgano tiende a recuperar su posición y forma original) y a la acción de los músculos abdominales. En los otros tipos de respiración, el diafragma permanece prácticamente inalterable. El resultado es una mejora en la resistencia del intérprete, así como en la calidad del sonido.

En la respiración intercostal se expande la caja torácica, lo que hace disminuir la compresión del aire (Ley de Boyle: A mayor tamaño de la caja torácica, menor presión de aire). En la respiración baja, la caja torácica apenas se modifica y el aire puede ser comprimido más fácilmente.

- La presión de aire es mayor cuanto más largo es el camino que recorre el aire. La proyección de la columna del aire es más grande si se realiza desde la base de los pulmones.

Formación de la columna de aire y su control general del instrumento

Completado el ciclo inspiratorio adquiere total protagonismo la segunda fase de la respiración la espiración o expulsión del aire. Es en ella donde el aire acabará transformándose en sonido y de su plena transformación depende en buena medida el éxito en el posterior desarrollo técnico. Si importante resulta la adquisición de una buena técnica inspiradora (por cuanto de su capacidad y colocación dependerá la materia prima para la ejecución musical) no menos necesario ha de resultar el dominio de la técnica espiradora puesto que del mismo se deriva la transformación del aire en material sonoro.

El aire inspirado debe fluir en columna ascendente desde los pulmones hacia los resonadores craneales y ser expulsado a través de la boca. Esta columna de aire es el soporte del sonido. Cuando la interpretación se apoya en una columna de aire continuada y con suficiente presión el sonido se vuelve redondo potente pero relajado a la vez. Si los principios de la columna de aire son asimilados el progreso es rápido.

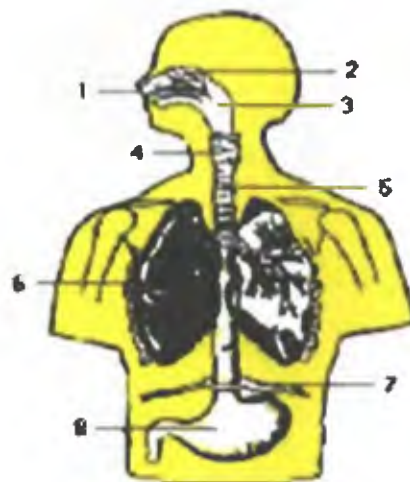
En el control de la columna del aire intervienen los músculos abdominales y el diafragma.

En resumen podemos decir que en la respiración diafragmática se produce un aumento de la dimensión de la caja torácica en sentido vertical por la bajada del diafragma además de control de la presión por los músculos abdominales.

Tema II

Cuidado y Mantenimiento

Del sistema Respiratorio.



¿Cuáles son los cuidados para el sistema respiratorio?

Respuesta

Ejercicios de respiración adecuada ejercicio y protección en la temporada de frío entre las principales medidas protectoras

Una de las formas efectivas para que nuestro sistema respiratorio funcione bien es el aspirar y exhalar profundamente

Aprender a respirar bien es muy importante y pocas personas lo hacen

Cuando se respira superficialmente se reduce la cantidad de oxígeno y eso ocasiona cansancio y nerviosismo

Sigue estas reglas y te vas a sentir mejor

- Respira fuerte y por la nariz
- Siéntate y parate derecho así ayudas a aumentar tu capacidad respiratoria y además proteges tu columna vertebral
- Haz ejercicios de repente, como el aspirar profundamente retener un poco el aire y después exhalarlo
- Ventila los lugares en donde estás y evita que en ellos haya gases o humos

Para prevenir enfermedades respiratorias podemos

- Protegernos del frío y de la lluvia usando ropa calentita y adecuada
- Taparnos la nariz y la boca al salir a la calle cuando hace frío
- Sonarnos diariamente para limpiar la nariz y no escupir en cualquier sitio

- Alimentarnos con mucha fruta y verdura que contenga Vitamina C, como los cítricos o las guayabas
- Evitar estar cerca de personas enfermas y al hacerlo cubrir la boca y nariz sobre todo al toser o estornudar
- No fumar nunca y pedir a las personas que fuman que no lo hagan cerca de nosotros
- Evitar la humedad y secarnos rápidamente después de mojarnos por la lluvia o por nadar

Respirar, suspirar, bostezar, hablar, soplar, cantar y hasta roncar son funciones que tiene a su cargo el sistema respiratorio y que realiza coordinadamente con el aire.

Es esencial el cuidado del medio ambiente renovando el aire y evitando contaminación del mismo. Reducir toda clase de carnes rojas y lácteos; estos últimos producen mucosidad. Ingerir mucha fruta y verdura. También en suplementos vitamínicos.

Bueno una de esas es no fumar, no estar en lugares donde haya mucho humo de fábricas de autos (difícil en estos tiempos).

Evitar el cigarrillo tanto como si lo consumes o como fumador pasivo, ya que el humo que queda en el aire tiene tanto o más veneno del que aspira el fumador.

Debes tomar una adecuada cantidad de agua. Ya que en climas secos las mucosas se secan y esto puede afectar el sistema respiratorio.

Respirar normalmente por la nariz con la boca cerrada ya que la nariz esta preparada como filtro de particulas y ademas calefaccion el aire antes de que llegue a los pulmones , cosa que no ocurre si lo hacemos por la boca

- No fumar y evitar el contacto prologado con fumadores
- No exponerse al humo de leña durante mucho tiempo
- Protegerse contra los cambios de temperatura
- Hacer ejercicio
- Ingerir alimentos que contengan vitamina C como los citricos (naranja toronja)
- Evitar estar en contacto con personas con enfermedades respiratorias contagiosas

Tema III
Respiración Controlada
Inspiración
Y
Esplación



EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD RESPIRATORIA

Antes de comenzar con la preparacion para lograr una correcta respiracion aplicada es necesario crear las condiciones fisicas adecuadas no se logra nada conociendo el método sin tener las capacidades que se requieren para aplicarlo esto se logra con algunos tipos de ejercicios que pueden ser de tres tipos

- a) Por conteo de tiempo
- b) Por entrenamiento fisico
- c) Neumáticos

EJERCICIO PREPARATORIO

- 1- Expulsar todo el aire que se contiene en las cavidades
- 2- Comenzar a inhalar correctamente, (llenar las cavidades desde la zona A hasta la D de aire fresco y oxigenado), esto debe ejecutarse de forma lenta y acompasada siempre por la nariz llevando mentalmente u observando (controlando) con exactitud todo el proceso con la ayuda de un reloj así de esta manera se cuentan los segundos que empleamos para un llenado total
- 3- Cuente la mitad del tiempo empleado para el llenado, (siempre reteniendo la respiración) comience la expulsión del aire acumulado lentamente mientras ejecuta esta accion debe lograr que se convierta en el mayor tiempo posible, utilizando siempre la tecnica de vaciado de las capacidades y bombeo conocida anteriormente

Trabaje este ejercicio tratando de alcanzar la mayor cantidad de bombeos posible con una sola inhalacion completa

Sobre los ejercicios de preparacion debemos señalar que existen variadas formas pero la finalidad es siempre la misma usted segun sus propios logros seleccionará cuales aplicara (yo recomiendo trabajar con todos) los que se presentan en este material tienen un efecto comprobado científicamente

EJERCICIOS PREPARATORIOS POR CONTEO DE TIEMPO

Muchos practican los ejercicios preliminares señalados en el metodo de Charles Collins o el método de E Remington Arnoldo Jacob, Charles Vernos, Arbans, para distintos instrumentos de viento

- 1 Inhale mientras cuenta de forma mental hasta cuatro (4) retenga el aire , comience a contar hasta ocho (8) exhala despacio contando hasta dieciséis (16) la proporción es inhalar uno (1) retener dos (2) y exhalar cuatro (4)
- 2 Otro ejercicio puede hacerse caminando inhale diez (10) pasos retenga el aire diez (10) pasos exhale en diez (10) pasos
- 3 Inhale en 8 tiempos - sostenga durante 8 tiempos - exhale en 8 tiempos Repita 8 veces
- 4 Inhale en 8 tiempos – sostenga 8 tiempos- exhale en 1 tiempo Repita 8 veces, aumente la cuenta todo lo que pueda Lleve cuentas lentas
- 5 Tome la respiracion mas amplia posible guarde todo el aire en la zona abdominal agrega una respiracion mas corta y a sorbos guarde este aire en la

zona pulmonar hasta que no pueda tomar mas retenga el mayor tiempo posible y comience a expulsar el aire de la manera mas lenta posible

Debe hacer estos ejercicios respirando siempre de forma acompasada, despacio y por la nariz

Recomendamos usar una tabla y una velocidad metronomo de 65 a 70 rpm
En la tabla puede apuntar la inspiracion y la espiración que gradualmente iran aumentando o disminuyendo, segun sea el caso y necesidad

Net. 65 a 70

INSPIRACIÓN	ESPIRACIÓN
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
INSPIRACIÓN	ESPIRACIÓN
2	2
2	3
2	4
2	5
2	6
2	7
2	8
2	9
2	10

INSPIRACIÓN	ESPIRACIÓN
1	10
2	9
3	8

4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2

Ejercicios basados en las enseñanzas del Maestro Arnold Jacobs que le da mucha importancia a la respiración para tener una buena sonoridad

Podemos añadir otra fase más que consiste en mantener el aire dentro antes de soltarlo. En esta fase debemos intentar estar lo más relajados posible sin que la presión del aire que mantenemos dentro provoque tensión en la garganta o en los hombros. Esto será más complicado al ir aumentando el número de pulsos.

Ejemplo siguiente de la tabla a considerar

Tabla de conteo y registro

INSPIRACIÓN	MANTENER	ESPIRACIÓN
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10

INSPIRACIÓN	MANTENER	ESPIRACIÓN
1	2	2
1	3	3
1	4	4
1	5	5

1	6	6
1	7	7
1	8	8
1	9	9
1	10	10

INSPIRACIÓN	MANTENER	ESPIRACIÓN
2	10	2
3	10	2
4	10	2
5	10	2
6	10	2
7	10	2
8	10	2
9	10	2
10	10	2

Utiliza tu imaginación para hacer variaciones en cada fase y recuerda la importancia de mantenerte lo más relajado posible

TEMA IV
PREPARACIÓN POR EJERCICIOS FÍSICOS
QUE MEJORAN LA RESPIRACIÓN DE LOS
INSTRUMENTISTAS

La respiración Controlada

La respiración se configura en general como un elemento clave integral del equilibrio físico y emocional del individuo y en particular como generador de la interpretación musical en los instrumentos de viento, saber utilizar apropiadamente los órganos y los mecanismos que intervienen en el proceso respiratorio especialmente el de la respiración, es indispensable para obtener un correcto resultado a nivel sonoro y musical.

Dentro de los diferentes tipos respiratorios existentes el más apropiado para tocar un instrumento de viento o bien para cantar es el denominado costo diafragmático o costo abdominal considerado como una ampliación de la respiración natural o también llamada respiración del sueño.



Este tipo respiratorio permite llenar al máximo los pulmones utilizando coordinadamente los músculos respiratorios mediante el descenso del diafragma y el ensanchamiento de las costillas inferiores movimiento exteriormente visible,

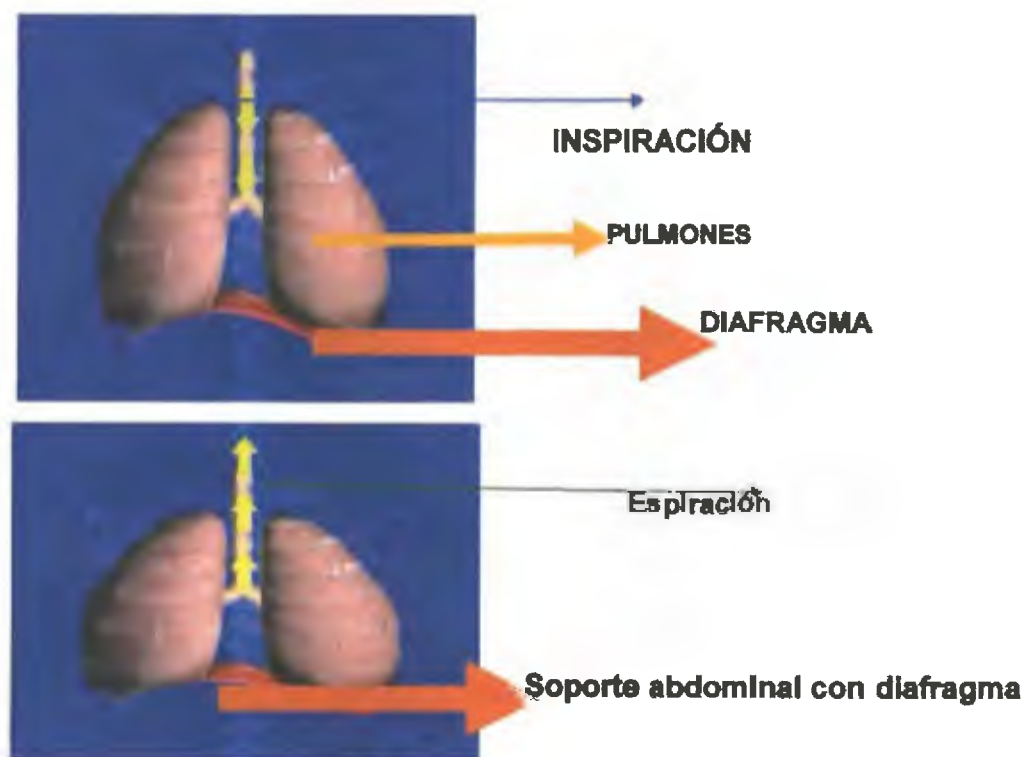
por la expansión producida en la parte inferior del tronco. Al mismo tiempo este tipo respiratorio mantiene la garganta relajada y proporciona un soporte fuerte y seguro a la columna de aire. Este tipo de respiración se conoce con el término de respiración controlada.

Ejercicios para desarrollar la respiración controlada destinada a estudiantes de instrumentos de viento

La adquisición de una correcta respiración costo diafragmática controlada requiere de una práctica constante del mecanismo respiratorio tanto de la inhalación como especialmente de la exhalación puesto que esta última es la que genera los diferentes sonidos que se producen al tocar un instrumento de viento.

Se necesita de una musculatura abdominal tonificada que permita ejercer un control directo sobre el aire que sale de los pulmones mediante la actuación del diafragma potenciando así la función de embolo de este. Utilizando la musculatura abdominal concretamente y el abdomen además de los intercostales internos. Se localizarán en el llamado apoyo o soporte abdominal imprescindible en los instrumentos de viento para ejercer un control apropiado de la respiración.

Vista de los músculos que deben intervenir en la respiración y el funcionamiento del diafragma, dentro del proceso respiratorio.



*Para aprender a realizar adecuadamente la respiración costo abdominal controlada, seguidamente se presentan una serie de ejercicios, divididos en dos grandes bloques y subdivididos en diferentes apartados, dirigidos a cualquier persona que quiere aprender a tocar un instrumento de viento.

Se trata de una serie de ejercicios previos al estudio de un instrumento, y a ser posible para ser realizados diariamente, con el objetivo de conseguir gradualmente el control de la respiración de una manera consciente.*

En la realización de todos estos ejercicios respiratorios será indispensables adoptar en todo momento una postura corporal adecuada así como utilizar ropa cómoda que, sin ningún tipo de opresión, permita la libre expansión de las zonas costal y abdominal.



Ejercicios Inspiratorios

Ejercicio 1

Nos colocaremos acostados boca arriba sobre una colchoneta utilizando una ropa cómoda que no oprima el abdomen ni tampoco el tórax, seguidamente con las piernas recogidas y flexionadas y colocando una mano sobre el abdomen, empezaremos a inspirar relajada y tranquilamente, de la misma manera como habitualmente lo hacemos en la respiración denominada profunda o del sueño. Llegado el momento en que se localice este tipo de respiración, observaremos atentamente la dilatación que durante la fase de la inspiración se produce en el abdomen.



Ejercicio 2

Acostados boca abajo sobre una colchoneta, inspiraremos tranquila y profundamente de la misma manera que en el ejercicio anterior, tal cual se produce en la respiración profunda. En este ejercicio centraremos nuestra atención nuevamente en la dilatación que efectúa el abdomen; pero en esta

ocasión desde una perspectiva diferente, debido a que en la posición en la que nos encontraremos al dilatarse el abdomen tendremos la sensación de que éste nos levanta ligeramente del suelo.



Ejercicio 3

Acostados nuevamente boca arriba, en la misma posición que en el primer ejercicio, nos colocaremos un objeto no muy pesado sobre el abdomen. Inspirando y expandiendo al mismo tiempo el abdomen a voluntad, sin olvidar de mantener la cabeza apoyada en el suelo, podremos apreciar el desplazamiento que efectuará el objeto colocado sobre el abdomen.



Ejercicio 4

Estando acostados boca arriba, ahora colocaremos una mano sobre el **abdomen** y la otra en la zona costal. Inspiraremos tranquilamente tal y como se produce en la respiración profunda, fijándonos atentamente en la **dilatación** producida en el abdomen. En el ensanchamiento de la zona costal inferior y en la elevación de las costillas inferiores, movimientos que en este tipo de respiración, se encuentran perfectamente coordinados.



Ejercicio 5

Sentados en la **parte delantera** de una silla con los pies bien apoyados en el suelo, inclinaremos el tronco hacia **adelante** acercando la cabeza a las rodillas, en esta posición, realizaremos una respiración profunda, que al tener el vientre bloqueado, nos obligará a **ensanchar la zona costal**.



Ejercicio 6

Este ejercicio se realizará por parejas, en primer lugar, la persona que practica el ejercicio se colocará de pie y realizará una inspiración en la que ejercerá el eje hacia la zona costo-abdominal, al mismo tiempo que levantará los brazos hasta llegar a la altura de los hombros. Mientras tanto, la pareja se colocará mirando a la espalda de su compañero, sujetará con las dos manos la parte costal inferior, oprimiéndola con insistencia, de este modo ambas personas podrán notar el gran ensanchamiento de la zona costal que se producirá en cada una de las inspiraciones. Posteriormente, se procederá la repetición del ejercicio intercambiando los roles desarrollados por la pareja.



Ejercicio 7

De pie y colocando la laringe en una posición baja y relajante, realizaremos una inspiración rápida y al mismo tiempo profunda por la boca, dirigiendo el aire inspirado hacia la parte más baja del abdomen y realizando a la vez una expansión de la zona abdominal, para observar correctamente el movimiento que se produce, colocaremos una mano sobre el abdomen.

Permitiendo sentir el movimiento del diafragma y la expansión del área abdominal al llenarse de aire.



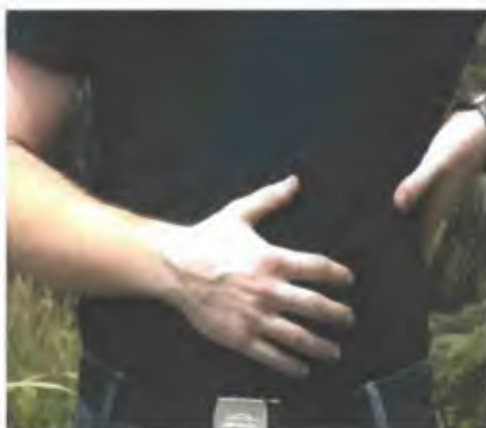
Ejercicio 8

Colocando la laringe en una posición baja, abierta y relajada, tal como se ha hecho en el ejercicio anterior, realizaremos también una inspiración rápida y a la vez profunda por la boca produciendo, en este caso, una expansión de la zona costal, en lugar de la abdominal, para percibir perfectamente el movimiento que se produce, colocaremos las dos manos en la zona costal.



Ejercicio 9

De nuevo colocados en la misma posición de los dos ejercicios anteriores, de pie y con la laringe abierta y relajada, inspiraremos rápida y profundamente por la boca realizando, en este caso, una expansión completa de la zona costo-abdominal. En esta inspiración, en primer lugar, dirigiremos el aire hacia la zona abdominal, y acto seguido hacia la zona costal, para percibir con sumo detalle la perfecta coordinación de los dos movimientos que se producen durante la realización de estos ejercicios, colocaremos una mano sobre el abdomen y la otra junto a la zona costal.



Ejercicios Espiratorios

Ejercicio 1

Acostados boca arriba sobre una colchoneta mantener en todo momento la espalda bien apoyada en el suelo y las piernas flexionadas, levantemos el torso hasta alcanzar aproximadamente los treinta grados. En este ejercicio será importante subir y bajar lentamente el tronco intentando no ayudarse del impulso de los brazos, al mismo tiempo que se compaginará con una correcta respiración, respirar al subir el tronco, es decir, en el momento en que se realiza el esfuerzo e inspirar al bajar.



Ejercicio 2

Acostados boca arriba con la espalda sobre una colchoneta, elevaremos las piernas formando un ángulo de noventa grados entre las rodillas y el tronco. Para facilitar la ejecución de este ejercicio, se podrán situar las manos debajo del cuerpo con las palmas tocando el suelo, el ejercicio consistirá en acercar ligeramente las rodillas hacia el tronco al mismo tiempo que se contraerá el esfínter y el abdomen.



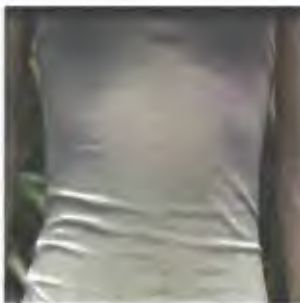
Ejercicio 3

De pie, adoptando una postura corporal correcta, haremos una inspiración por la boca de forma costo-abdominal, a continuación, se pronunciará las expresiones “tsd, tsd” como si quisiéramos llamar la atención de alguien, observando cómo la musculatura abdominal retrocede, la sensación que se produce al realizar este ejercicio es similar a la que se obtiene cuando pretendemos esconder ligeramente la barriga.



Ejercicio 4

De pie, adoptando una postura corporal correcta, inspiraremos por la boca de manera costo-abdominal, entonces, retrocederemos voluntariamente la musculatura abdominal aplanando el abdomen para crear así la sensación denominada de apoyo, que es la misma que acabamos de descubrir en el ejercicio anterior. Mantendremos la pared abdominal en esta posición durante unos segundos y seguidamente, retomaremos la posición inicial.



Ejercicio 5

De pie y adoptando una postura corporal adecuada, inspiraremos costo-abdominalmente por la boca, seguidamente haremos retroceder la musculatura abdominal aplanando el abdomen y creando así, la sensación de apoyo -- manteniendo así la pared abdominal, iniciaremos a continuación la inspiración usual de aire por la boca, luego expiramos intentando mover la llama de una vela pero sin pretender en algún momento apagarla.



Ejercicio 6

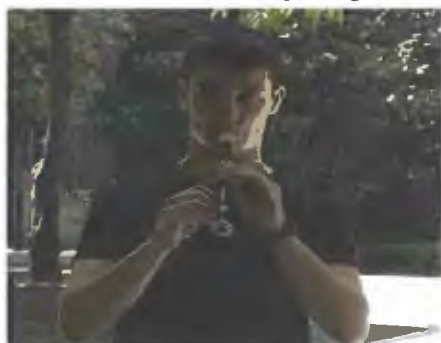
De pie y adoptando una postura corporal adecuada, inspiraremos costo-abdominalmente por la boca, seguidamente haremos retroceder la musculatura abdominal aplanando el abdomen y creando así, la sensación de apoyo y manteniendo así la pared abdominal recogida unos dos o tres segundos,

iniciando a continuación la inspiración usual de aire por la boca y luego expiramos intentando mover una hoja de papel colocada delante de la boca.



Ejercicio 7

De pie y adoptando una postura corporal adecuada, inspiraremos costo-abdominalmente por la boca, seguidamente haremos retroceder la musculatura abdominal aplanando el abdomen y creando así, la sensación de apoyo. Manteniendo la posición empezaremos a emitir una nota larga en nuestro instrumento de viento sin perder el apoyo abdominal que se tiene al producir sonidos. Se repetirá varias veces, pero cambiando de nota realizando una progresión cromática ascendente y luego descendente.



EJERCICIOS NEUMÁTICOS

Ejercicio 1



Posición Sentado (preferentemente en una silla) manos en la nuca
piernas semi- estiradas y juntas

Inhalacion completa deje que el cuerpo se incline levemente hacia atras
mientras realiza la inhalación

Aguantar la respiracion durante cuatro segundos Exhalar el aire lentamente por
la nariz

En este ejercicio es necesario que se concentre profundamente la
respiracion será completa

Repeticiones De 4 a 6

Ejercicio 2

Posición De pie o sentado

Tapar con el dedo pulgar una de las fosas nasales



Inhalar profundamente por la fosa nasal libre hasta quedar completamente lleno
de aire

Exhalar por la boca en forma de anillo muy lentamente

Al terminar el proceso de inhalación repita el ejercicio con la otra fosa nasal

Repeticiones De 4 a 6

Ejercicio 3



Posición De pie piernas juntas brazos a los lados del cuerpo

Inhalación completa por la nariz procure no sumir el estomago (abdomen bien distendido)

Retenga el aire durante cuatro segundos sin perder la posición Exhalar por la nariz lentamente hasta quedar completamente vacío Exhale nuevamente por la nariz de forma completa

Retener el aire durante cuatro segundos e intentar tomar mas aire sin expeler el que habia tomado anteriormente Exhale vigorosamente por la boca

Descanse durante unos segundos y comience nuevamente el ejercicio

Repeticiones De 2 a 4

Ejercicio 4



Posición De pie, piernas juntas brazos a los lados del cuerpo

Inhalación completa por la nariz estomago no muy elevado trate de llenar profundamente la parte mas alta del pecho

Retenga el aire durante cuatro segundos sin perder la posición Exhalar por la nariz lentamente hasta quedar completamente vacío Exhale nuevamente por la nariz de forma completa

Retener el aire durante cuatro segundos e intentar tomar mas aire sin expeler el que habia tomado anteriormente Exhale vigorosamente por la boca y descanse durante unos segundos y comience nuevamente el ejercicio

Repeticiones De 2 a 4

Ejercicio 5



Posición De pie piernas ligeramente separadas manos en la nuca codos bien levantados

Exhalar todo el aire que se tenga acumulado en las capacidades Hacer una inhalacion completa procure no sumir el estomago Retener el aire en los pulmones durante algunos segundos Exhalar despacio por la nariz

Repeticiones De 4 a 6

Hemos presentado tres formas de ejercicios desde la preparacion del sistema de respiracion con ejercicios por conteo de tiempo fisicos y respiracion neumática

Ejercicios que deben ser parte de la rutina de estudio tomando en cuenta el tiempo que se les dedica a diario o diferentes dias a la semana

Hemos recopilado una serie de ejercicios de diferentes maestros y métodos de estudio de la respiracion que ayudarán a los profesores y alumnos en las bandas de musica a mejorar la respiracion y a su vez la ejecución de los instrumentos de viento metal

Tema V

Ejercicios Para Mejorar

El Sonido en el Instrumento



“Estudiando el sonido, estudiarás la respiración.”

Arnold Jacobs 1915-1998



En esta etapa presentamos una recopilación adicional de ejercicios que complementan los anteriores e incluso poder añadir a su rutina de estudio

También tendremos una recopilación de estudios realizados por grandes instrumentistas de viento que han desarrollado una excelente técnica de soplo y respiración en los instrumentos de la banda (especialmente viento metal)

Ejercicios que pueden ser aplicados a todo instrumento de viento dentro de la banda e incluso para relajarse después de un día de trabajo musical

Debemos tomar en cuenta que en una banda el primer sonido debe ser el mejor y después de cada silencio igual eso lo logramos con una buena respiración

Ejercicios para Mejorar la emisión del sonido

Usted puede darles el mismo instrumento a cincuenta instrumentistas distintos y escuchara cincuenta maneras de emitir sonido. Y es que esto de soplar dentro de un instrumento es más difícil de lo que parece. Los siguientes ejercicios pretenden ser una ayuda para mejorar nuestra calidad de emisión.

En realidad la mayor parte de lo que vamos a exponer resulta válido para cualquier instrumento de viento.

EJERCICIO 1

Se trata tan solo de retener el aire. Voy a describir dos maneras de hacerlo. La primera nos puede servir para tomar conciencia de lo que no debemos hacer. La segunda es la que emplearemos al tocar un instrumento.

1 Inspiramos e impedimos la salida del aire cerrando el cuello. Podemos pensar en un globo hinchado: el aire no sale por la sencilla razón de que el canal de salida está obturado.



Una prueba de que tenemos el cuello cerrado es que apenas podemos hablar. Otra es que al iniciar la respiración escucharemos un leve pero perceptible sonido: señal inequívoca de que el cuello estaba cerrado.

2 Inspiramos expandiendo tanto el abdomen como la zona media y baja del tórax. Una vez nos hemos llenado de aire los inmovilizamos pero manteniendo siempre el cuello abierto. El aire no sale porque nuestros músculos respiratorios impiden que el tórax y el abdomen se compriman.

Imaginemos por ejemplo un fuelle que abrimos hasta llegar a su tope. Si lo mantenemos inmóvil en esta posición el aire ni entra ni sale. Pero a diferencia del ejemplo del globo, el canal de salida permanece completamente abierto. Si el aire no sale es porque ejercemos una fuerza sobre el fuelle que le impide volver a su posición de reposo.

Es un buen ejercicio retener el aire de esta manera durante periodos largos de tiempo, un minuto o más. En general si no tenemos práctica

EJERCICIO 2

Es continuación del anterior. Una vez que hemos inspirado y estamos reteniendo el aire como hemos descrito, empezamos a hablar o a contar, pero a diferencia de lo que sucede en el habla normal, manteniendo siempre inmóviles el tórax y el abdomen.

Lo normal, al principio, es que la voz no suene igual que con la musculatura relajada y que la tensión muscular se haya extendido al cuello. El objetivo es conseguir nuestro tono habitual de voz o incluso más relajado. Una voz tensa al practicar este ejercicio es siempre sinónimo de cierre de cuello al tocar



Una frase que escuchaba en mis clases de instrumento con el maestro

"Es como si tuviéramos el cuerpo dividido en dos. Hay que independizar muy bien los brazos, cara y cuello, de los músculos respiratorios, que permanecen firmes Toca y respíra Natural Iván D Valdés C (1941-2016)"

Conviene hablar durante un cierto tiempo, hasta quedarnos con poco aire. Es probable que nos cueste más mantener un tono relajado de voz cuando el aire falte. Aplicado al instrumento significa que tendríamos dificultad en mantener la calidad del sonido en los finales de frase.

EJERCICIO 3

Similar al anterior pero en vez de hablar soplaremos cuidando siempre mucho de mantener inmóviles el torax y el abdomen. Conviene practicarlo con distintas intensidades de soplo. A no ser que soplemos muy suavemente, la cantidad de aire que espiramos va a ser mayor que al hablar, y en consecuencia también lo será el trabajo de nuestros músculos respiratorios para impedir que el tórax y el abdomen se compriman. Así debemos soplar en el instrumento.

EJERCICIO 4

Intenta hacer lo siguiente con el instrumento lo más rápido que seas capaz pero empleando sólo el aire, sin articular ninguna de las notas.



Se trata de soplar fuerte-suave-fuerte lo más nítido posible manteniendo estáticos el tórax y el abdomen

Coloca la mano derecha de manera que el comienzo de la palma se apoye en las costillas flotantes y los dedos en la musculatura abdominal Repite el ejercicio intentando que la mano permanezca inmóvil Veras que es necesaria una tensión muscular considerable

Si quieres un mas difícil todavia intenta lo mismo con



Antes de seguir adelante dos afirmaciones y un consejo

Es imposible realizar rápidamente este ejercicio con la musculatura relajada

- Es imposible tocar con el cuello abierto y controlar la columna de aire con la musculatura relajada

Intenta que la tensión muscular necesaria en este ejercicio sea la que empleas normalmente al tocar

EJERCICIO 5: Este ejercicio esta ideado a partir de una frase de Charles Vernom una especie de dios para nosotros los Trombonistas que llama poderosamente la atencion

La frase es la siguiente

"Imagina muy dentro de tu mente, que clase de sonido quieres tener y luego trata de recrearlo." Ch. Vernon

Sopla a través del instrumento. Mientras lo haces siente el aire y como se mueve dentro. Visualízalo como mejor te parezca. Acto seguido toca algo pero rememorando la misma sensación y manteniendo la misma imagen.

EJERCICIO 6

Pronunciarnos largamente una **to** y en un momento dado convirtámosla en nasal. Repitémoslo fijándonos en que sucede con la lengua: comprobaremos que la parte posterior y con ella toda la lengua se acerca un poco más al paladar. Esto va a tener como consecuencias una mayor velocidad del aire y una menor amplitud en el movimiento de la punta de la lengua al articular. Si soplamos con la lengua en esta posición oiremos el sonido del aire pasando entre la parte posterior de la lengua y el velo del paladar que dan entre sí a una distancia muy pequeña. Se produce en este punto una primera resistencia al paso del aire.

Esta sílaba **to** es la que hay que mantener en toda la tesitura del instrumento. Conviene no descuidarla incluso cuando abrimos la boca para respirar. Es muy importante que sea solo la punta la que se mueva al articular. Si movemos toda la lengua estamos alterando constantemente la distancia lengua-paladar y con ella la claridad del aire.

El ejercicio Consiste en tocar delante de un espejo fijándonos en la forma que soplamos Intentando que sea de forma relajada pues todo movimiento va acompañado de un movimiento de la lengua Parece facil sobre el papel pero no lo es requiere práctica En general nos va a costar más cuando hay grandes saltos



Todos los buenos profesores de instrumentos de viento insisten en la necesidad de tocar con el cuello abierto en forma de O Y en caso de cerrarlo que también se hace puntualmente cuando conviene, que sea de manera consciente voluntaria y controlada Este cierre controlado de cuello se empieza a aprender cuando uno tiene una técnica que le permite tocar con el cuello abierto y no antes

Es bueno hacer notas tenidas soplando con el cuello abierto y buscando el mejor sonido de los posibles Hay que recordar este sonido e intentar reproducirlo no sólo en las notas largas sino tambien en pasajes rapidos con notas picadas en todo momento

Dicho de otra manera nuestra forma de emitir no debe verse afectada en nada por la utilización de la lengua

Es también un buen ejercicio concentrarse en obtener la mejor sonoridad en los finales de frase pues es en ellos cuando el aire escasea donde mas difícil se hace mantener el cuello abierto y la calidad del sonido

Citado del artículo de Juan Vega Aguinaga

Tema VI
Ejercicios Complementarios
Para los Instrumentistas



Ejercicios Complementarios

A la hora de la interpretacion musical la inspiracion debe de realizarse por la boca, separando el instrumento levemente y tomando el aire por los lados de la boca pero sin abrirla exageradamente

Se tratará de una inspiracion baja o diafragmatica en la que el aire es enviado a la parte baja de los pulmones y estos al expandirse empujan al diafragma hacia abajo

Como ya hemos dicho este tipo de respiración elimina tensiones en la zona del cuello y hombros además de permitir una mejor proyeccion del aire Es conveniente no inspirar demasiado a menudo cuando tocamos ya que acumulariamos un exceso de aire en los pulmones, produciendo una sensacion de sofoco

De forma contraria si tomamos aire muy a lo largo necesitaremos un tiempo extra para respirar y recuperar el aliento, siendo necesario a veces tener incluso que parar de tocar

Como complemento a la explicación anterior sobre el funcionamiento del aparato respiratorio, vamos a reafirmar sobre algunos ejercicios prácticos para reconocer si estamos realizando correctamente la respiración y desarrollarla al máximo

- 1 Inspirar al maximo de la capacidad Despues añadir pequeñas inspiraciones hasta que no entre más aire

- 2 Sentarse en una silla con las rodillas juntas doblar la parte superior del tronco y la cabeza tan bajo como sea posible e inspirar al máximo Repetir esta operación varias veces Este ejercicio desarrolla la región intercostal Podemos colocar los brazos entre las piernas para que la caja torácica no se abra y el aire entre directamente a la parte baja de los pulmones
- 3 Soplar grandes cantidades de aire a través del instrumento sin que éste suene (se puede quitar la boquilla) Repetir 6 u 8 veces (suspender el ejercicio si sentimos mareos)
- 4 Coger una inspiración profunda Realizar espiraciones a golpes secos y rítmicos poniendo el dedo a la altura del diafragma para sentir los impulsos
- 5 Realizar una Profunda Inspiración Baja Mantener con el aire que expiramos una cuartilla de papel contra la pared el mayor número de tiempos posible Aumentar progresivamente el número de tiempos (puede emplearse el metrónomo)
- 6 Colocar un bolígrafo sobre la mesa e intentar hacerlo rodar cada vez a una distancia mayor con el impulso de la espiración
- 7 De pie, con el tronco doblado unos 90 grados inspirar Incorporarse y espirar de golpe ayudándose de un movimiento repentino hacia abajo de brazos y codos aplastándose sobre uno mismo para lograr un apoyo adicional del diafragma sobre los pulmones

- 8 Reproduzcamos la respiracion rapida y entrecortada de un perro tras una larga carrera. Al realizar este ejercicio concentremos nuestra atencion en el movimiento del diafragma.
- 9 De pie y en posicion inclinada apoyado a la altura del diafragma sobre el canto de una mesa. Inspirar profundamente y expulsar el aire repentinamente. Sentir el apoyo del diafragma.

“Muy poca fuerza puede producir mucho movimiento del aire. Debes aprender sobre el movimiento del aire” Arnold Jacobs (Tubista)

TEMA VII

IMPORTANCIA DE EJERCICIOS CON LA BOQUILLA

PARA MEJORAR EL SOPLO Y EL SONIDO

SEGÚN GRANDES MAESTROS INSTRUMENTISTAS

La importancia del trabajo con la boquilla en los Instrumentos de viento-metal

Al igual que en el tema de la respiración para conseguir un gran sonido en los Instrumentos de viento metal es importante tocar un tema sobre los beneficios que aporta el trabajo con la boquilla a los instrumentistas de viento metal

La mayoría de nosotros realizamos ejercicios con boquilla de vez en cuando y no siempre de forma lógica. Pero el trabajo con esta parte de nuestro instrumento es necesario para conseguir beneficios en la ejecución del instrumento

Como dice el maestro David Muñoz Velázquez

'Que nuestra boquilla suene de forma fácil y eficiente'

Para esto dejare una recopilación de ejercicios necesarios para conseguir el control de la boquilla y trasladar este trabajo al instrumento

¿Por que tocar la boquilla?

La práctica de la boquilla en todos los instrumentos de viento metal conlleva múltiples beneficios para el intérprete

Arnold Jacobs tubista y pedagogo americano descubrió esto cuando en su juventud estuvo hospitalizado durante una larga temporada allí solo podía practicar con la boquilla. Al salir del hospital descubrió que tocaba la tuba mucho mejor que antes de entrar en él

Para **Jay Friedman** trombon en activo de la C S O el principal objetivo de practicar con boquilla es maximizar la eficiencia entre el aire y la vibración de los labios

Charles Vernon considera que vibrar la boquilla es una parte muy importante para poder tocar el trombon o cualquier otro instrumento de metal. Esto permite que se produzca la música desde los labios

Los tubistas, Patrick Sheridan) Sam Pilafian establecen la siguiente relación + **Aire = + Vibración = + Sonido**> Por lo tanto, si conseguimos que nuestra boquilla emita una gran vibración usando mucho aire conseguiremos que nuestro instrumento también lo haga. De igual forma alegan que el trabajo con la boquilla es un excelente ejercicio de respiración y recomiendan realizar cada ejercicio con glissandos

El trombon bajo de la Orquesta Filarmonica de Berlin Stefan Schulz realiza múltiples ejercicios de boquilla sobre todo glissandos para aumentar su flujo de aire y mejorar su sonido

En resumen el trabajo con el flujo de aire y la boquilla nos ayuda a potenciar por un lado nuestro aparato respiratorio y por otro establece una relación directa entre aire vibración y sonido logrando que nuestros labios vibren de forma más eficiente

Los beneficios del trabajo la boquilla

Aquí vamos a destacar los mas importantes

- Mejora de nuestro sonido Este se hace mas rico en vibracion y color
- Fantástico ejercicio respiratorio un mejor control sobre la respiracion
- Proporciona resistencia y flexibilidad a nuestra embocadura

Entre 10 y 15 minutos de calentamiento con la boquilla equivale a 50 minutos en nuestro instrumento

- Trabajo del "concepto de sonido Se establece una conexión directa entre el sonido que imaginamos en nuestra mente con el sonido que se produce al tocar la boquilla
- Su practica habitual nos permitirá calentar de forma más eficiente en aquellas ocasiones que no podemos usar nuestro instrumento, por ejemplo en el carro o autobus

¿Cómo comenzar su estudio?

- **Ejercicios de respiración**

Antes de comenzar con la boquilla hemos de preparar nuestro cuerpo Para ello realizaremos los estiramientos pertinentes y una buena sesión de ejercicios de respiración Como los antes descritos en el trabajo en capítulos anteriores

- **Vibrar labios.**

Una buena forma de iniciar nuestro estudio es poner en funcionamiento la vibración de nuestros labios. Al investigar sobre el tema hemos encontrado diferentes puntos de vista que describo a continuación:

Arnold Jacobs: no recomendaba realizar este ejercicio si no era con el visualizador de la embocadura. Jacobs alegaba que sin estos, se involucran muchos más músculos que usando el aro o la boquilla pudiendo perjudicar gravemente el desarrollo, mantenimiento y fortaleza de la embocadura.

Mel Culbertson, Tublsta: siempre recomendaba realizar ejercicios de vibración de labios al inicio de cada sesión de estudio. Argumentaba que estos ejercicios fortalecían la embocadura y trabajaban la vibración de los labios en los registros extremos, lo cual beneficiaba mucho a la hora de tocar. Estos ejercicios no debían durar más de 5 minutos.

El visualizador de embocadura:

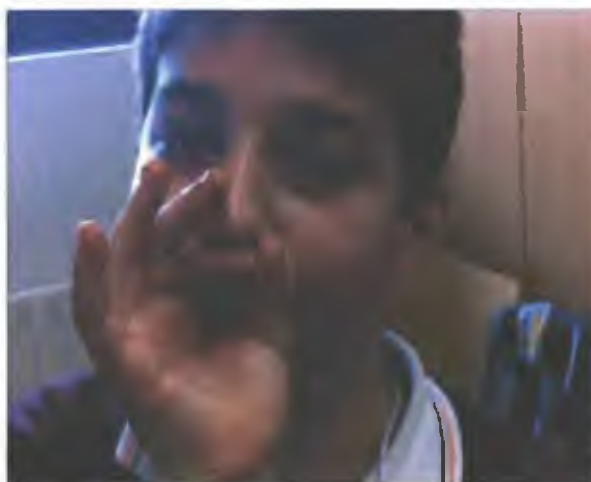


Se utiliza principalmente para observar la colocación de la embocadura, usándose para la práctica de la vibración de los labios sin boquillas. Estos mejoran el control de la respiración y la vibración, a su vez aumenta la eficiencia de la vibración de los labios. Existen diferentes variedades en el mercado a elegir y de varios tamaños.

El maestro Arnold Jacobs, tubista y pedagogo demostrando el uso del visualizador o aro de embocadura.



En caso de no contar con uno, puede utilizar la mano uniendo el índice y pulgar, haciendo un círculo e introduciendo los labios dentro del mismo. Como lo muestra la imagen.



Ejemplo de la forma correcta de poner los labios a la hora de practicar la vibración labial.

En la imagen vemos al Maestro Boris Juárez, profesor de trompeta en la facultad de Bellas Artes, Panamá. Donde se observa una embocadura relajada y centrada.



Labios relajados y paralelos, ninguno más pronunciado que el otro, permitiendo la vibración de forma relajada y sin presión alguna. Prof. Boris Juárez

• Estudio con la Boquilla

Todos los grandes interpretes de metal estan de acuerdo en que la mejor forma de empezar a vibrar la boquilla es desde el registro medio de cada instrumento y a partir de alli ir ampliandolo. Primero hacia el registro grave y luego de forma progresiva hacia el agudo, buscando que suene tan libre como en el registro medio. También es importante recordar que no debemos forzar nuestros labios tocando la boquilla ni demasiado agudo ni demasiado fuerte. Siempre debemos esforzarnos en conseguir un sonido libre y centrado en todos los registros.

Arnold Jacobs recomienda la expansion hacia el registro agudo ya -que es de gran ayuda para los instrumentistas. **Jacobs** opina que si conseguimos alcanzar nuevas metas con la boquilla sera de gran facilidad transferirlas a nuestro instrumento.

Charles G Vernom aconseja trabajar los registros grave y agudo sonando la boquilla tan libre y fácil como en el registro medio usando sus propias palabras ***"esfuérzate siempre en conseguir un sonido centrado, grande y libre en todos los registros"***

¿Cuánto tiempo he de dedicar a cada sesión?

Para llegar a conseguir los beneficios ya expuestos, hemos de ser metódicos, pacientes y muy obstinados con el trabajo de nuestra respiración y boquilla, ya que en algunos momentos tendremos dudas sobre si el trabajo dará resultado.

Lo ideal según el nivel sería:

Nivel elemental: entre 5 y 7 minutos al día.

Nivel medio: entre 15 y 20 minutos diarios.

Nivel Superior o profesional: entre 25 y 30 minutos al día.

Estos tiempos son tan solo para orientar, y por supuesto pueden ser divididos a lo largo de las sesiones de estudio que realicemos en cada día.

Muy importante como dice **Arnold Jacobs**, "*hacer música con la boquilla tocando pequeñas canciones*", no solo ejercicios. Concentrando la atención en la creación musical a la vez que nos hará el trabajo mucho más llevadero y divertido.

¿Cómo sé si estoy estudiando de forma correcta?

Para desarrollar un correcto trabajo con la boquilla hemos de prestar atención a los siguientes aspectos:

- Afinación: Todos los ejercicios realizados han de estar afinados, El apoyo de un piano o de un afinador.



- Uso del aire: Siempre hemos de estar muy pendientes de usar un gran flujo del aire en cada ejercicio. Para ello pondremos nuestra mano a una distancia de 8-10 cm de la boquilla y así notaremos si la cantidad que usamos es alta o baja.



- Relajación: Tocar la boquilla con un gran esfuerzo físico produce un sonido muy forzado y estresado.



- Postura correcta: importancia de la postura es capital a la hora de realizar cualquier ejercicio que implique el uso del aire, ya que influye directamente sobre nuestra capacidad pulmonar.



¿Qué ejercicios estudiar con la boquilla?

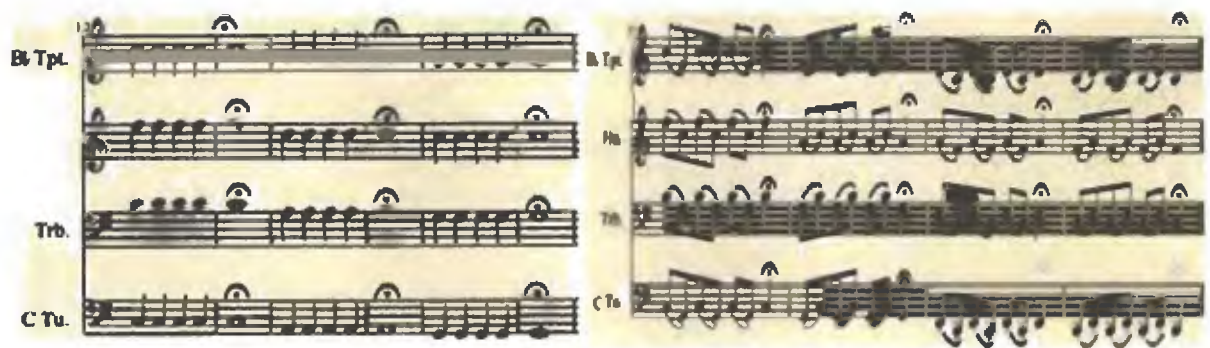
A continuación vamos a realizar un repaso por los principales ejercicios para boquilla, haciendo mención a los músicos de metal que los usan o diseñaron.

Roger Bobo, en su libro *Mastering the tuba*, recomienda realizar el ejercicio del trompetista **James Stamp**, aquí

El ejemplo, el cual ha de realizarse siguiendo todos los grados de la escala y luego en todos los tonos.



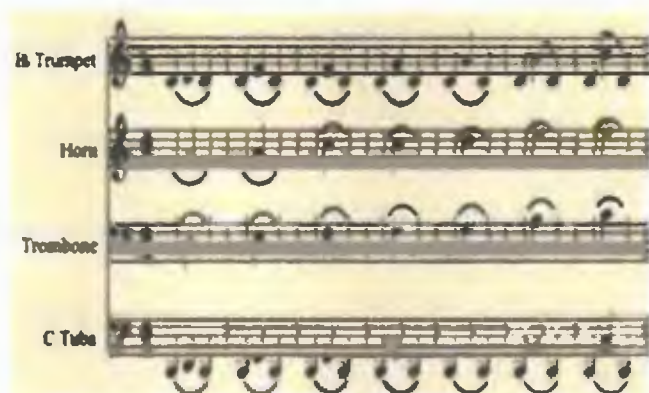
Como ya hemos adelantado, Los ejercicios de Arnold Jacobs recomienda practicar en la boquilla puedes encontrarlos en su libro "Also Sprach Arnold Jacobs", de los cuales aquí podemos ver algunos ejemplo.



Tocar de forma conectada las notas de la escala, forma descendente y ascendente, buscando un gran sonido, pasando por todos los tonos.

Sheridan y Pilafian 'en su *Brass Gym* proponen la realización de los siguientes ejercicios, siempre en glissando y en todos los tonos.

Ejercicio n ° 1.



Ejercicio nº 2



Ejercicio nº 3

Realización del arpeggio glissando en todos los tonos, tanto hacia el agudo como hacia el grave. También, el modelo del arpeggio puede hacerse del agudo hasta el grave.



CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

TIPO DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación es Cualitativa cuyo centro de interes esta focalizado en la influencia y beneficios que brinda la correcta respiracion a los instrumentistas

Esta investigacion pretende mostrar las caracteristicas de un hecho

Como instrumento de recoleccion utilizamos la encuesta

Se aplico una encuesta para medir la forma en la respiran algunos estudiantes

Con esta encuesta se puede

Aplicar a los estudiantes un cuestionario el cual permitira recolectar los datos investigados

El tipo de analisis corresponde a la estadistica descriptiva donde se describiran los datos obtenidos para cada variable

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigacion es de tipo Descriptiva la cual busca especificar propiedades caracteristicas y rasgos importantes del fenómeno que se analiza lo que se pretende es describir el porque de un fenómeno y en que condiciones se da este o por que dos o mas variables están relacionadas Transversal que se encarga de recolectar datos en un solo momento y en un tiempo unico

DEFINICIÓN OPERACIONAL

Población y Muestra

El Instituto Bilingue Eliel cuenta en la actualidad con una poblacion estudiantil de 641 estudiantes 53 profesores y 17 administrativos

La Banda de Musica del Instituto Bilingue Eliel Esta compuesta por 40 estudiantes

Muestra de los 40 estudiantes que conforman dicha Banda de Musica hemos seleccionado una muestra aleatoria de 15 estudiantes que representa el 38%

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Elaboramos y aplicamos nuestra herramienta de medicion seleccionada en este caso la encuesta Revision de los resultados de la encuesta expresados en las tablas y gráficas

MODELO DE TRABAJO

En este trabajo se desarrolló un modelo para determinar el nivel de respiracion de los integrantes de la Banda de Musica del Instituto Bilingue Eliel Se usó como instrumento la ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Las respuestas solicitadas se reflejan en una escala que oscila entre Sí - NO - NO Respondio

CAPITULO IV

RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN

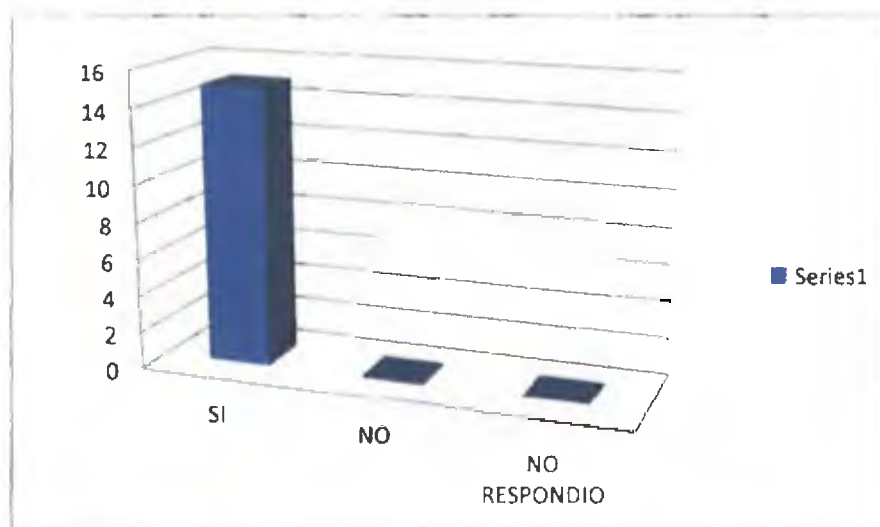


Tabla 1

1. ¿Conoce usted la importancia de la respiración en los Instrumentos?

Estudiantes		
	Cantidad	%
TOTAL	15	100
Escala		
SÍ	9	93
NO	5	7
NO RESPONDÍÓ	1	0

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 1 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados 9 respondieron afirmativamente, 5 respondieron que no y 1 no respondió a la pregunta.

Gráfica 1

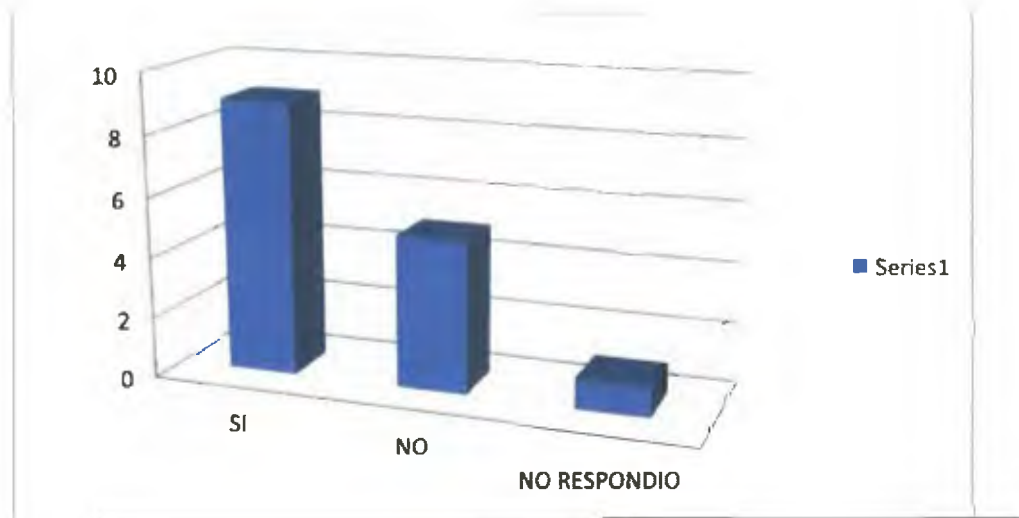


Tabla 2

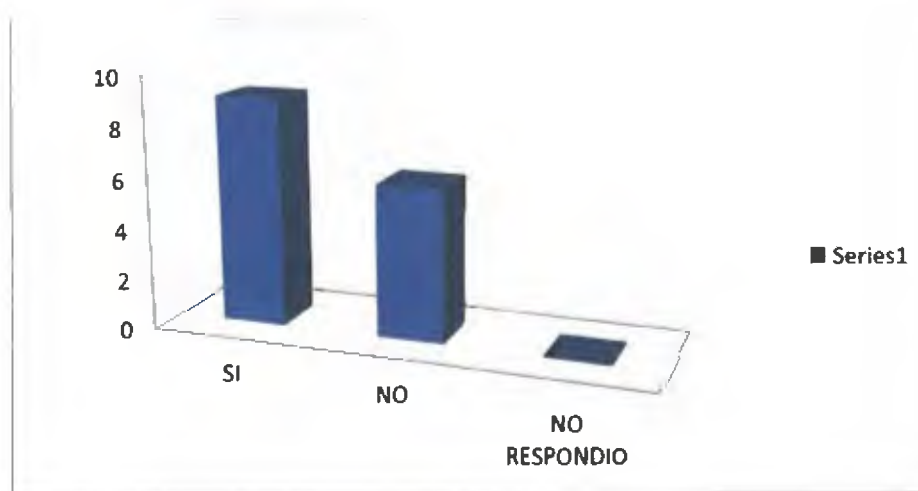
2. ¿Sabe Ud. Cómo respirar a la hora de ejecutar el Instrumento?

	Estudiantes	
	Cantidad	%
SI	9	60
NO	6	40
NO RESPONDIÓ	0	0
TOTAL	15	

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Colegio Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 2 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados 9 respondieron afirmativamente, 6 respondieron que no a la pregunta.

Gráfica 2



Elaboración propia

Tabla 3

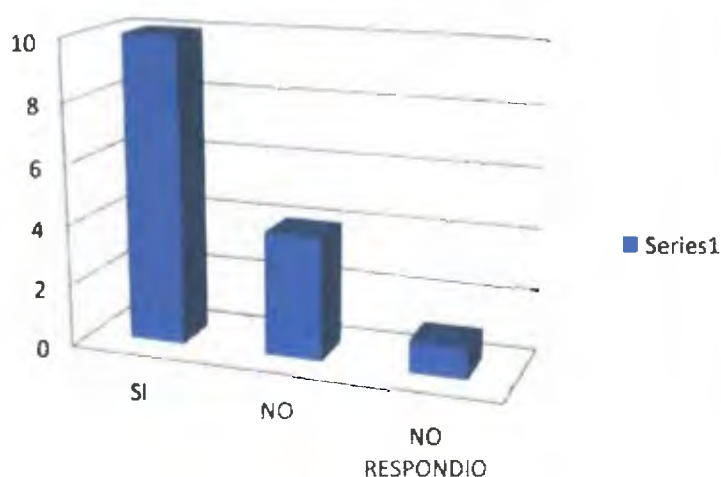
3. ¿Cree Ud. en la importancia de una rutina diaria, para mejorar la respiración?

	Estudiantes	
	Cantidad	%
SÍ	10	67
NO	4	27
NO RESPONDIÓ	1	7
TOTAL	15	

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Colegio Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 3 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados 10 respondieron afirmativamente, 4 respondieron que no y 1 no respondió a la pregunta:

Gráfica 3



Elaboración propia

Tabla 4

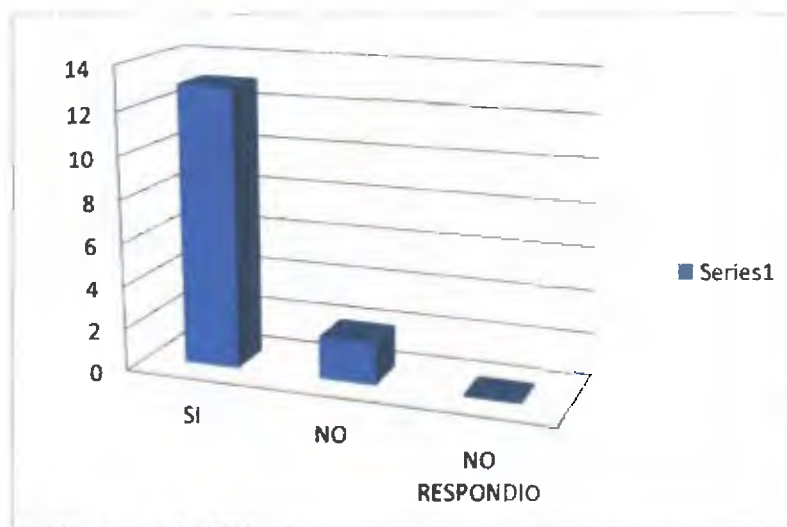
4. ¿En el proceso de aprendizaje de las rutinas respiratorias y de embocadura, ha sentido mejoría a la hora de ejecutar su instrumento?

	Estudiantes	
	Cantidad	%
SI	13	87
NO	2	13
NO RESPONDIO	0	0
TOTAL	15	

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Colegio Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 4 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados 13 respondieron afirmativamente, 2 respondieron que no a la pregunta.

Gráfica 4



Elaboración propia

Tabla 5

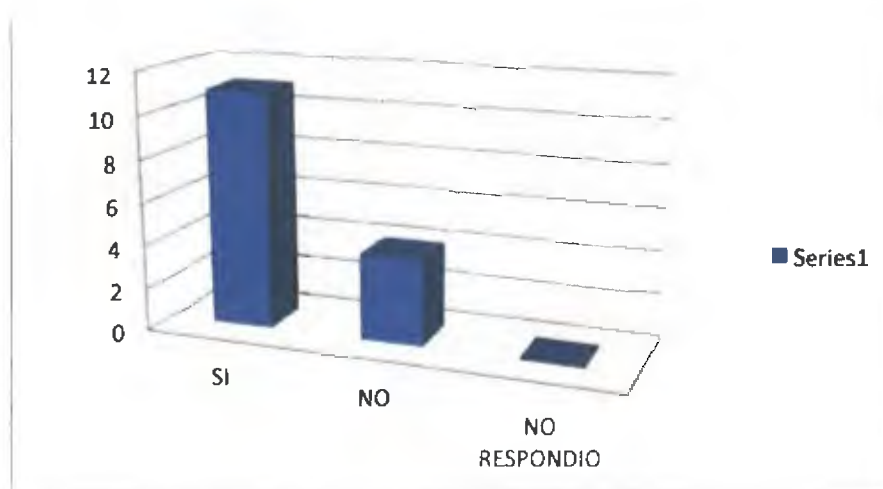
5. ¿Ha seguido las enseñanzas del instructor sobre las rutinas respiratorias en casa, así como en el aula de banda?

	Estudiantes	
	Cantidad	%
SÍ	11	73
NO	4	27
NO RESPONDIÓ	0	0
TOTAL	15	

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Colegio Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 5 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados, 11 respondieron afirmativamente, 4 respondieron que no y ningún estudiante no respondió a la pregunta.

Gráfica 5



Elaboración propia

Tabla 6

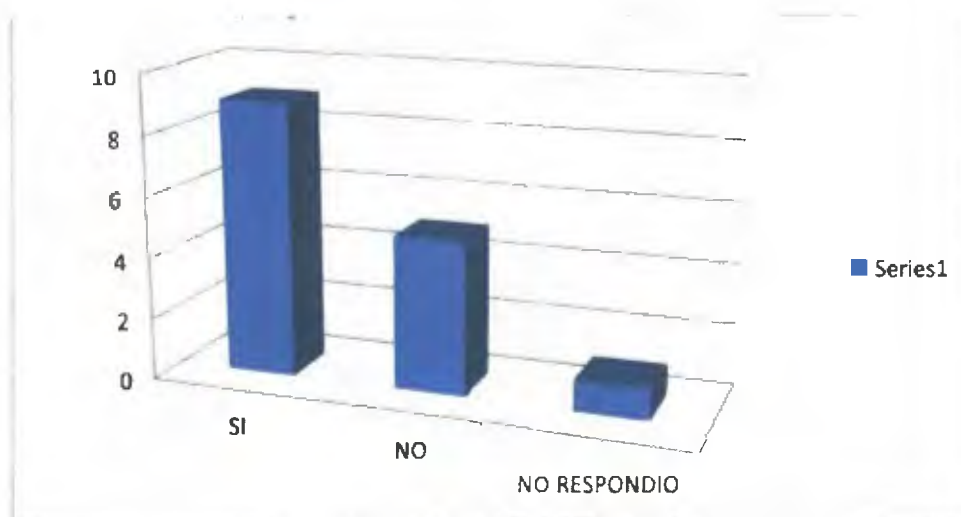
6. ¿En algún momento recibido información sobre la respiración, embocadura y afinación de su instrumento, anteriormente?

Estudiantes		
	Cantidad	%
SI	9	60
NO	5	33
NO RESPONDIÓ	1	7
TOTAL	15	

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Colegio Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 6 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados 9 respondieron afirmativamente, 5 respondieron que no y 1 no respondió a la pregunta.

Gráfica 6



Elaboración propia

Tabla 7

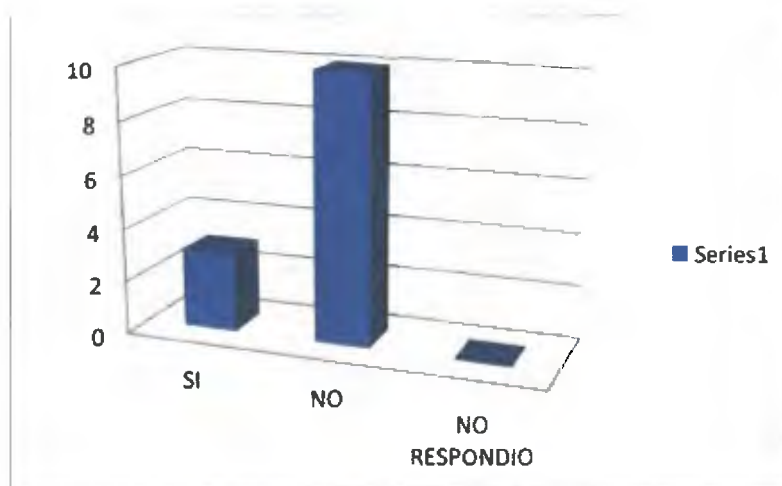
7. ¿Anteriormente, había Ud. Trabajado rutinas de respiración y embocadura, para mejorar su ejecución Instrumental?

	Estudiantes	
	Cantidad	%
SÍ	3	23
NO	10	77
NO RESPONDÍÓ	0	0
TOTAL	13	

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Colegio Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 7 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados, 3 respondieron afirmativamente, 10 respondieron que no y ninguno no respondió a la pregunta.

Gráfica 7



Elaboración propia

Tabla 8
8. ¿Piensa Ud. que importante que todas las bandas tengan una
instrucción previa a mejorar la respiración y embocadura?

	Estudiantes	
	Cantidad	%
SÍ	12	80
NO	2	13
NO RESPONDIÓ	1	7
TOTAL	15	

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Colegio Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 9 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados, 12 respondieron afirmativamente, 2 respondieron que no y 1 no respondió a la pregunta.

Gráfica 8



Elaboración propia

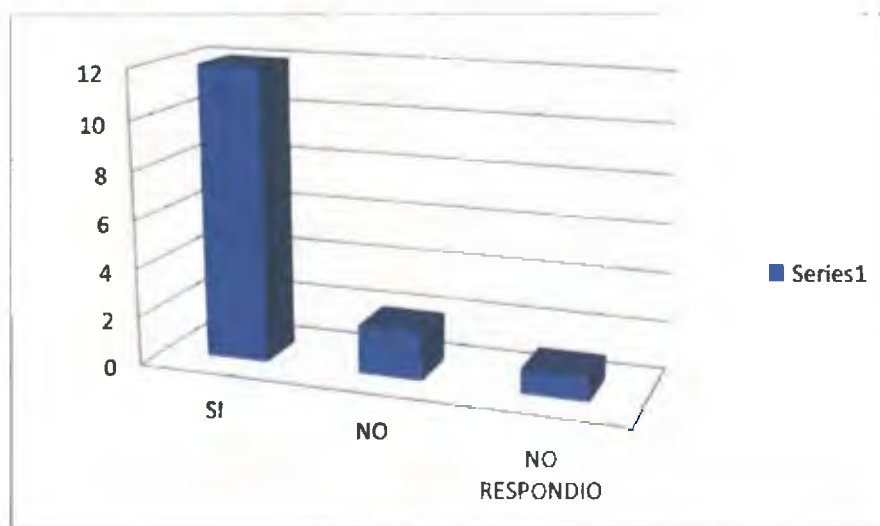
Tabla 9
9. ¿Ha mejorado su sonido y resistencia, después de este curso
Intensivo, realizado en el aula y en casa?

	Estudiantes	
	Cantidad	%
SÍ	12	80
NO	2	13
NO RESPONDÍÓ	1	7
TOTAL	15	

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Colegio Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 10 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados, 12 respondieron afirmativamente, 2 respondieron que no y 1 respondió a la pregunta.

Gráfica 9



Elaboración propia

Tabla 10

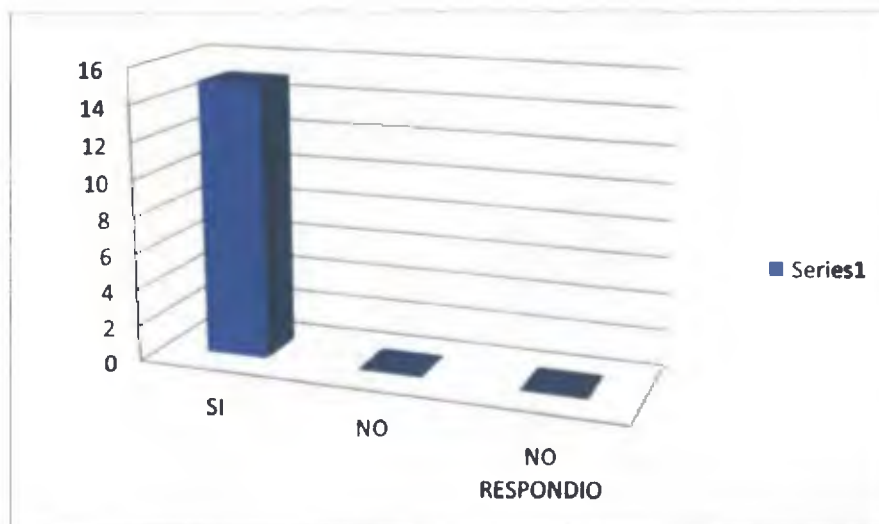
10.¿Los ejercicios aprendidos con el profesor, sobre embocadura y Respiración, le han funcionado para mejorar en su instrumento?

	Estudiantes	
	Cantidad	%
SÍ	15	100
NO	0	0
NO RESPONDIÓ	0	0
TOTAL	15	

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes de la Banda de Música del Colegio Instituto Bilingüe Eliel.

En la tabla No 8 se puede observar que de los 15 estudiantes encuestados 15 respondieron afirmativamente, ninguno respondió que no, a la pregunta.

Gráfica 10



Elaboración propia

CONCLUSIONES

Este trabajo nos permite llegar a las siguientes conclusiones

1 El nivel artístico de los Músicos de banda de nuestras escuelas puede

mejorar notablemente aplicando oportunamente, técnicas y

recursos adecuados de respiración y embocadura

2 Existen condiciones físicas Individuales Ideales para tocar

Un instrumento en la banda, pero estas pueden mejorar recibiendo una buena orientación por parte de los instructores de las bandas de los colegios

3 Tocar de manera correcta o de la mejor manera un Instrumento de bronce

debe dirigirse a dos áreas importantes, la primera debe estar

Dedicada a la adquisición de una excelente capacidad respiratoria,

la segunda al manejo eficiente del aire y soplo

4 Los mejores ejercicios para Instrumentos de soplo son los que promueven el aumento de la capacidad aeróbica, el aumento y reforzamiento de los músculos ligados al proceso respiratorio

5 La mejor forma de respirar y soplar debe ser de forma relajada y bien enfocada, mejorando la sonoridad de su Instrumento

- 6 Es importante conocer los procesos de respiración, en especial aquellos que mejoran la ejecución**
- 7 La embocadura debe entenderse como algo más que ponerse la boquilla en la boca, en ella hay involucrados todos los músculos de la máscara facial, que permiten la vibración labial y un buen agarre de los labios**
- 8 La posición más óptima para producir la vibración es aquella en que los labios se mantienen paralelos, pero puede variar según la dentadura**
- 9 Mantener la buena salud del aparato respiratorio, con ayuda a evitar enfermedades y a la vez nos permite tener una capacidad aeróbica, para mejorar el sopleo en nuestro instrumento**
- 10 Trabajando una rutina de respiración controlada, podemos mejorar nuestra capacidad aeróbica, nuestro sonido, afinación y a la vez trabajando con la boquilla, mejorar los músculos de la máscara facial que nos permite proyectar el sonido**
- 11 Con mayor preparación a los maestros y profesores de las bandas, evitaríamos malas prácticas y manejos de los jóvenes que inician su vida instrumental**
- 12 La respiración controlada, es eficiente para todos los instrumentos, cantos e inclusive nuestra vida diaria**

13 Respirar relajado y bajo control, nos permite ser más precisos en nuestra ejecución musical, teniendo así una afinación más estable

14 El estudio y una rutina diaria de ejercicios utilizando distintos dispositivos sencillos y hasta de mayor tecnología, nos permite mejorar la capacidad aeróbica, la embocadura y mantener un sistema respiratorio bastante sano

15 Evitar contaminantes y estar cerca de ellos con mucha frecuencia deterioran el sistema respiratorio, afectan nuestra vida musical y nuestro diario vivir

Recomendaciones Finales

- 1 Buscar material pertinente al estudio de los instrumentos de viento**
- 2 Capacitar a los instructores en métodos de respiración y la importancia de los mismos, para ayudar a sus estudiantes**
- 3 Utilizar la tecnología a favor de nuestra enseñanza**
- 4 Implementar en nuestras clases, rutinas de ejercicios con nuestros estudiantes, con un periodo pertinente que ayude al desarrollo de su capacidad aeróbica y de su embocadura**
- 6 Dedicarle a los estudiantes un tiempo, para enseñar rutinas de respiración, enfatizando la importancia de las mismas**
- 7 Utilizar equipos tecnológicos o hechos por sus estudiantes que le permitan trabajar la respiración y la embocadura**
- 8 Desechar la idea de que “a lo bruto si funciona”**
- 9 Leer cuidadosamente los capítulos sobre ejercicios de respiración y embocadura presentados en este documento**
- 10 Mentalizar la posición de nuestra lengua durante la exhalación del aire al tocar**
- 11 Promover conversatorios, charlas, seminarios donde se explique ampliamente las inquietudes sobre el presente tema**

12 Compartir la información con nuestros compañeros interesados en aprender y mejorar

13 Respetar a cada uno de nuestros colegas y compañeros, tratando de apoyar su labor por mejorar a cada uno de los jóvenes de nuestras bandas

14 Hacer entender al público general, a las entidades gubernamentales y a los encargados que el arte de la música es un ser vivo, que hay que darle su tiempo, estudio, importancia, respeto y admiración. Alimentarlo con el alma, llegando a cada uno de nuestros jóvenes y futuros músicos de nuestra nación

15 Enseñar a los jóvenes que tocar un instrumento bien, es más que un hobby, que es una profesión y una disciplina que ayuda a mejorar como persona

16 “Cumpla contra usted mismo y supérese usted mismo” Iván Valdés Concepción (Fundador de la escuela de trombones de Panamá)

Bibliografia

Bobo Roger Mastering The Tuba Book 1 Editions Bim

- Fossi Alessandro To Buzz Academia Edizioni Musicali 2008

Frederiksen Brian Arnold Jacobs Song and Wind Wind Song press

Nelson Bruce Also Sprach Arnold Jacobs A dirvel mental Cuide for Bmss
WindMusicin 11s Polymnia Press

- Sanborn Chase Brass Tactics 2003

Sheridan P Pilafian The Breathing Gym Focus on Music p 4

Sheridan P Pilafian The Brass Gy111 A comprehensive Daily Workout for
Brass Players Focus On Excellence

- Vernon Charles G The Singing Trombone Atlanta Brass Society Press

VV/ AA The Brass Player s Cookbook Creative recipes for a successful
performance Meredith Music Publications 2006

Bibliografía Recomendada

- Farkas Philip The art of Brass playing \Jind Music Inc 1989

Phillips Harvey Winkle William The Art of Tuba and Euphonium
Summy-Birchard Music 1992

Stork John & Phyllis La boquilla y todo Lo que hay que saber Editions
Bim 1989

Thompson J The Buzzing Book

- Web site Jay Friedman [http //www jayfriedman net](http://www.jayfriedman.net)

Tratado Metodico de Pedagogia Instrumental de M Ricquier

Methodologies pour trompette et instruments a embouchure de J Greffin
(Editions BIM)

The Physiology of Brass Playing de John Ridgeon

- Super Lung Power & Breath Control de A A Sandy Adam

- Warm-Ups + Studies de J Stamp

Asa Method de R Quinque

La trompeta Historia y Tecnica de Angel Millán Esteban

- Trumpet Technique de D Dale

The Art of Brass Playing de Philip Farkas

Trabajos citados

David Muñoz Velazquez es profesor de tuba y bombardino en el Conservatorio Profesional de Musica de Gijon <http://www.davidtuba.com>

Muñoz David Como conseguir un gran sonido en los instrumentos de viento metal Revista Digital de Humanidades El Canto de la Musa Nº 1

A Juan Vega Aguinaga Siete ejercicios para mejorar la emisión 2002ko arrian argitaratua Txistulari Aldizkariko 192 alean Publicado en octubre de 2002 en el nº 192 de Txistulari

La respiracion aplicada a los instrumentos de viento Lazaro Numa A Copyright 2002 by Music Bock Havana International Copyright Secure

The Brass Bulletin nº 100

Musica y Educacion nº 13 y 29

Revision y analisis de las tecnicas y recursos didacticos de la trompeta Trabajo de graduacion presentado por Boris Jose Juarez Villarreal Panama 2000



Telefono Celular No 6654-4192

A SOLICITUD DE PARTE INTERESADA

El DOCTOR TOMÁS GABRIEL GONZALEZ LASSO en su calidad de Filólogo Especialista en lengua Española, con título acreditado por la Universidad Complutense de Madrid, España, registrado en el MEDUCA, Panamá y evaluado en la Universidad de Panamá.

Certifica

Que ha Revisado y Corregido Idiomáticamente el trabajo escrito titulado
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y PROTECCIÓN DE RUIDO EN INSTRUMENTOS DE METAL PARA ESTUDIANTES DE
BANDAS ESCOLARES


Dr Tomás Gonzalez Lasso
C LP 8 378 862

Dado en la Ciudad de Panamá a los 14 días del mes de Octubre del año 2012